

KEGIATAN PROMOSI KESEHATAN BAHAYA MEROKOK DI SMK SWASTA MANDIRI PERCUT SEI TUAN

Mindo Tua Siagian¹, Lukman Hakim², Desy Lustyani Rajagukguk³

¹Dosen Program Studi Pascasarjana Kesehatan Masyarakat, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan

²Dosen Program Studi Pascasarjana Kesehatan Masyarakat, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan

³Mahasiswa Program Studi Pascasarjana Kesehatan Masyarakat, Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan

¹Email: siagianmindotua@gmail.com

Abstrak

Perkiraan jumlah rokok yang dihisap di dunia mencapai 15 milyar batang setiap harinya dan merokok merupakan perilaku negatif dan berbahaya bagi kesehatan tubuh dan lingkungan dan merupakan kebiasaan yang dapat berakibat buruk bagi kesehatan. Jumlah perokok di Indonesia cenderung meningkat. Sebesar 35% penduduk umur 15 tahun keatas merokok (tiap hari dan kadang-kadang). Kasus merokok pada pelajar juga semakin memprihatinkan. Prevalensi merokok pada anak sekolah usia 13-15 tahun menunjukkan 30,4% pernah merokok, dan lebih mengejutkan lagi 20,3% anak sekolah merupakan perokok aktif. Suatu program kampanye anti merokok yang dilakukan dapat dijadikan contoh dalam melakukan upaya pencegahan agar tidak merokok, karena ternyata program tersebut membawa hasil yang menggembirakan. Untuk mengurangi rokok pada anak, maka diperlukan pendidikan kesehatan sejak dini yang pada umumnya menggunakan metode ceramah, film dan leaflet yang akan dilakukan dalam bentuk penyuluhan promosi kesehatan tentang bahaya merokok di SMK Swasta Mandiri Percut Sei Tuan.

Kata Kunci: Rokok, Bahaya Merokok, Promosi Kesehatan

Abstract

The estimation of cigarettes that is inhaled among the world is around 15 billion cigar daily and smoking is a negative behavior that is harmful to health and the environment and is a habit that is bad for health. The amount of smokers in Indonesia is always increasing. Around 35% of the population above age 15 are smokers (daily and occasionally). Smoking case to students are also raising concerns. Prevalence of smokers among students with the age of 13-15 years old shows that 30.4% are smoke at least once and surprisingly 20.3% among those students are an active smokers. An anti-smoking campaign program done previously can be used as a prevention ways to not smoke as this program shows some good results. In order to reduce the amount of smokers among students, there is a need to do an early health education generally done by lecture, film and leaflet which in here done in a health promotional activities about the dangerous of smoking in Mandiri High School Percut Sei Tuan.

Keywords: Cigarettes, Dangers of Smoking, Health Promotion

PENDAHULUAN

Menurut WHO (World Health Organization), perokok di Indonesia setiap tahunnya mengkonsumsi 215 milyar batang rokok, nomor lima dunia setelah Cina (1.643 milyar batang), Amerika Serikat (451 milyar batang), Jepang (328 milyar batang) dan Rusia (258 milyar batang). Menurut Bank Dunia, konsumsi rokok Indonesia sekitar 6,6% dari seluruh konsumsi dunia (Poltekes Depkes Jakarta I, 2010). Perilaku merokok penduduk 15 tahun keatas masih belum terjadi penurunan dari 2007 ke 2013, cenderung meningkat dari 34,2% tahun 2007 menjadi 36,3% tahun 2013. Data menunjukkan 64,9% laki-laki dan 2,1% perempuan masih menghisap rokok tahun 2013. Ditemukan 1,4% perokok umur 10-14 tahun dan 9,9% perokok pada kelompok tidak bekerja. Sedangkan rata-rata jumlah batang rokok yang dihisap sekitar 12,3 batang (Riskesdas, 2013).

Menurut Poltekes Depkes Jakarta I (2010), jumlah perokok setiap tahunnya cenderung mengalami peningkatan. Sebesar 35% penduduk umur 15 tahun keatas merokok (tiap hari dan kadang-kadang). Kasus merokok pada pelajar juga semakin memprihatinkan. Prevalensi merokok pada anak sekolah usia 13-15 tahun menunjukkan 30,4% pernah merokok, dan lebih mengejutkan lagi 20,3% anak sekolah merupakan perokok aktif (Kusumawardani, 2012).

Prevalensi merokok menurut umur pertama kali merokok di Indonesia pada umur 5-9 tahun terdapat 1,7% penduduk yang mulai merokok pada usia tersebut. Diketahui prevalensi umur mulai merokok 5-9 tahun sebesar 2,2%. Secara umum penduduk dengan umur pertama kali merokok 5-9 tahun terlihat tinggi pada penduduk yang masih sekolah dan pada penduduk yang tidak tamat SD (Riskesdas, 2010). Keadaan perilaku masyarakat, yang sudah menerapkan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) masih rendah. Salah satu dari 10 indikator PHBS diantaranya tidak merokok di dalam rumah. Untuk mengurangi rokok pada anak, maka diperlukan pendidikan kesehatan sejak dini.

Pendidikan kesehatan pada umumnya menggunakan metode ceramah, film dan leaflet yang akan dilakukannya Penyuluhan Promosi Kesehatan tentang Bahaya Merokok di SMK Swasta Mandiri Percut Sei Tuan.

METODE

Dalam upaya prevensi, motivasi untuk menghentikan perilaku merokok penting untuk dipertimbangkan dan dikembangkan. Dengan menumbuhkan motivasi dalam diri untuk berhenti atau

tidak mencoba untuk merokok, akan membuat mereka mampu untuk tidak terpengaruh oleh godaan merokok yang datang dari teman, mediamassa atau kebiasaan keluarga/orangtua.

Suatu program kampanye anti merokok yang dilakukan dapat dijadikan contoh dalam melakukan upaya pencegahan agar tidak merokok, karena ternyata program tersebut membawa hasil yang menggembirakan. Kampanye anti merokok ini dilakukan dengan cara membuat berbagai poster, film dan diskusi-diskusi tentang berbagai aspek yang berhubungan dengan merokok. Lahan yang digunakan untuk kampanye ini adalah sekolah-sekolah, televisi atau radio.

Metode yang dilakukan adalah memberikan penyuluhan dengan tema bahaya merokok yang dalam waktu 45 menit. Sasaran target untuk penyuluhan ini adalah seluruh guru dan siswa di SMK Swasta Mandiri Percut Sei Tuan.

Tujuan umum dari penyuluhan ini adalah peserta mengerti bahaya rokok terhadap tubuh, peserta, keluarga besar, dan juga terhadap lingkungan dan dampak dari menggunakan dan mengkonsumsi rokok dengan tujuan khusus dari penyuluhan ini adalah peserta mampu memahami bahaya rokok dari tubuh, mengerti kandungan dan racun yang terdapat di dalam rokok, cara mengurangi dalam mengkonsumsi rokok, cara berhenti menggunakan dan mengkonsumsi rokok.

Materi Penyuluhan

Pengertian Rokok

Rokok merupakan salah satu zat adiktif yang bila digunakan mengakibatkan bahaya kesehatan bagi diri sendiri maupun remaja, oleh karena itu diperlukan berbagai kegiatan pengamanan rokok bagi kesehatan. Rokok adalah hasil olahan tembakau terbungkus termasuk cerutu atau bentuk lainnya yang mengandung nikotin dan tar dengan atau tanpa bahan tambahan.

Kandungan Rokok

Setiap batang rokok yang dinyalakan akan mengeluarkan lebih 4 000 bahan kimia beracun yang membahayakan dan bisa membawa maut. Dengan ini setiap sedotan itu menyerupai satu sedotan maut. Di antara kandungan asap rokok terdapat bahan radioaktif (polonium-201) dan bahan-bahan yang digunakan di dalam cat (acetone), pencuci lantai (ammonia), obat gegat (naphthalene), racun serangga (DDT), racun anai-anai (arsenic), gas beracun (hydrogen cyanide) yang digunakan di “kamar gas

maut” bagi pesalah yang menjalani hukuman mati, dan banyak lagi. Bagaimanapun, racun paling penting adalah Tar, Nikotin dan karbon monoksida.

Tar mengandung sekurang-kurangnya 43 bahan kimia yang diketahui menjadi penyebab kanker (karsinogen)..Nikotin turut menjadi puncak utama risiko serangan penyakit jantung dan stroke.Hampir satu perempat mangsa penyakit jantung adalah hasil puncak dari tabiat merokok. Di Malaysia, sakit jantung merupakan penyebab utama kematian sementara stroke adalah pembunuh yang keempat.

Karbon Monoksida pula adalah gas beracun yang biasanya dikeluarkan oleh kenderaan. Apabila racun rokok itu memasuki tubuh manusia ataupun hewan, yang akan membawa kerosakkan pada setiap organ, yaitu bermula dari hidung, mulut, tekak, saluran pernafasan, paru-paru, saluran penghadaman, saluran darah, jantung, organ pembiakan, sehinggalah ke saluran kencing dan pundi kencing, yaitu apabila sebahagian dari racun-racun itu dikeluarkan dari badan.

Jenis-jenis Rokok

Rokok dibedakan menjadi beberapa jenis. Pembedaan ini didasarkan atas bahan pembungkus rokok, bahan baku atau isi rokok, proses pembuatan rokok, dan penggunaan filter pada rokok.

Rokok berdasarkan bahan pembungkus:

- Klobot: rokok yang bahan pembungkusnya berupa daun jagung.
- Kawung: rokok yang bahan pembungkusnya berupa daun aren.
- Sigaret: rokok yang bahan pembungkusnya berupa kertas
- Cerutu: rokok yang bahan pembungkusnya berupa daun tembakau.

Rokok berdasarkan bahan baku atau isi:

- Rokok Putih: rokok yang bahan baku atau isinya hanya daun tembakau yang diberi saus untuk mendapatkan efek rasa dan aroma tertentu.
- Rokok Kretek: rokok yang bahan baku atau isinya berupa daun tembakau dan cengkeh yang diberi saus untuk mendapatkan efek rasa dan aroma tertentu.

- Rokok Klembak: rokok yang bahan baku atau isinya berupa daun tembakau, cengkeh, dan menyan yang diberi saus untuk mendapatkan efek rasa dan aroma tertentu.

Tipe Perokok

Mereka yang dikatakan perokok sangat berat adalah bila mengkonsumsi rokok lebih dari 31 batang perhari dan selang merokoknya lima menit setelah bangun pagi. Perokok berat merokok sekitar 21-30 batang sehari dengan selang waktu sejak bangun pagi berkisar antara 6 - 30 menit. Perokok sedang menghabiskan rokok 11 – 21 batang dengan selang waktu 31-60 menit setelah bangun pagi. Perokok ringan menghabiskan rokok sekitar 10 batang dengan selang waktu 60 menit dari bangun pagi.

Bahaya Rokok

Rokok adalah benda beracun yang memberi efek santai dan sugesti merasa lebih jantan. Di balik kegunaan atau manfaat rokok yang secuil itu terkandung bahaya yang sangat besar bagi orang yang merokok maupun orang di sekitar perokok yang bukan perokok. Ketika sebatang rokok terbakar terbentuklah 4.000 senyawa kimia, 200 diantaranya beracun dan 43 lagi pemicu kanker.

Efek racunnya terhadap sang perokok dibandingkan yang tidak merokok yaitu:

- 14x menderita kanker paru-paru, mulut, dan tenggorokan
- 4x menderita kanker esophagus
- 2x kanker kandung kemei
- 2x serangan jantung

Upaya Pencegahan

Dalam upaya prevensi, motivasi untuk menghentikan perilaku merokok penting untuk dipertimbangkan dan dikembangkan. Dengan menumbuhkan motivasi dalam diri untuk berhenti atau tidak mencoba untuk merokok, akan membuat mereka mampu untuk tidak terpengaruh oleh godaan merokok yang datang dari teman, mediamassa atau kebiasaan keluarga/orangtua.

Suatu program kampanye anti merokok yang dilakukan dapat dijadikan contoh dalam melakukan upaya pencegahan agar tidak merokok, karena ternyata program tersebut membawa hasil yang menggembirakan. Kampanye anti merokok ini dilakukan dengan cara membuat berbagai poster, film

dan diskusi-diskusi tentang berbagai aspek yang berhubungan dengan merokok. Lahan yang digunakan untuk kampanye ini adalah sekolah-sekolah, televisi atau radio.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Diakhir dari penyuluhan ini, dibuat sebuah sesi tanya jawab yang dilakukan oleh penyuluh kepada para peserta. Dimana para penyuluh memberikan pertanyaan mengenai materi yang disampaikan dan peserta memberikan jawaban sesuai dengan materi yang diberikan. Hasil yang didapat dari penyuluhan ini adalah untuk menjadikan peserta mengerti dan peduli tentang bahaya merokok bagi tubuh peserta dan juga orang – orang disekitarnya. Dimana ini dipertunjukkan dengan jawaban – jawaban peserta yang mengerti tentang materi yang telah diberikan oleh tim penyuluh.

Dimana hasil dari penyuluhan ini juga dalam jangka panjang adalah untuk menjadikan peserta – peserta ini menjadi agen – agen dalam menyampaikan pesan kepada masyarakat yang lebih luas tentang bahaya merokok dan akibatnya terhadap diri sendiri, orang – orang disekitar dan juga kepada lingkungan.

Berikut adalah beberapa dokumentasi dari penyuluhan yang telah dilaksanakan.



Cara menghindari agar tidak menjadi pecandu rokok

- Meskipun orang tuamu merokok, kamu tidak perlu harus meniru untuk merokok.
- Jangan mudah terpengaruh oleh iklan iklan rokok di televisi.
- Jangan ikut merokok hanya karena teman-temanmu merokok.

Merokok dapat menyebabkan kanker, serangan jantung, impotensi dan gangguan kehamilan dan janin

MATIKAN ROKOK ANDA SEKARANG !!

SEBELUM ROKOK MEMATIKAN ANDA DAN ORANG DI SEKITAR ANDA.

- ADAM MUHAMAD YUSUP
- LUSI VERONIKA SINAGA
- DESY LUSTIYANI RAJA GUGGUK
- FAJRINUR
- TINA MONALISA SIREGAR (PASCA SARJANA) KESEHATAN MASYARAKAT

KESIMPULAN

Laporan kegiatan masyarakat tentang kegiatan promosi kesehatan tentang bahaya merokok di SMK Swasta Mandiri Percut Sei Tuan dapat disimpulkan sebagai berikut:

- Kegiatan promosi kesehatan telah terlaksana dengan lancar dan sesuai dengan tujuan dan rencana.
- Kegiatan ini mendapatkan sambutan yang baik dari para guru dan siswa di SMK Swasta Mandiri Percut Sei Tuan yang ditunjukkan dengan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan promosi kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Agus, J Sunggoro. 2006. Pengaruh Paparan Iklan Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Sma Di Kota Yogyakarta. (skripsi). Yogyakarta: Fakultas kedokteran UGM.

Anggraini Okta. 2009. Pengaruh Stimulus Iklan Rokok Terhadap Persepsi Organism Dan Perilaku Merokok Usia Remaja Awal Di Kabupaten Banyuwangi. [Skripsi]. Surabaya: Fakultas Kesehatan Masyarakat UNAIR.

Arikunto, S. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka cipta

Arikunto, S. 2006. Dasar- Dasar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Rineka cipta Aula

Elisabet,L. 2010. Stop Merokok. Jogjakarta: Garailmu Bungin, Burhan. 2008. Konstruksi Sosial Media Massa. Jakarta: Kencana.

Budiarty, Ety dan Yunni. 2008. Analisa Pengaruh Paparan Iklan Rokok Di Televisi Terhadap Keputusan Pembelian Oleh Para Remaja. Jurnal Ekonomi September 2008 Vol XVIII No 2. Crofton, John. 2009. Tembakau: Ancaman global. Jakarta: Kompas gramedia.

Fatimah Nurul. 2010. Hubungan Terpaan Iklan Produk Rokok Di Televisi Dan Tingkat Konformitas Kelompok Sebaya Terhadap Kecenderungan Perilaku Merokok. [Skripsi]. Semarang: Fakultas Ilmu Komunikasi UNDIP

Firdausi Firda. 2007. Analisis Pengaruh Iklan Terhadap Sikap Dan Niat Konsumen Dalam Memutuskan Untuk Membeli Suatu Produk. [Skripsi]. Semarang: Universitas Diponegoro.

Ibrahim M Nasir.2007. Analisis Pengaruh Media Iklan Terhadap Pengambilan Keputusan Membeli Air Minum Dalam Kemasan Merek Aqua Pada Masyarakat Kota Palembang. Jurnal manajemen & bisnis sriwijaya vol. 5, no 10 desember 2007

Kemenkes. 2011. Pedoman Pengembangan Kawasan Tanpa Rokok. Jakarta: Pusat promosi kesehatan

Marheni, Adijanti. 2007. Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya. Jakarta: sagung seto.

Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka cipta